

# Miércoles 03 de noviembre

## 1° de Secundaria Artes

*¡Mi cuerpo habla con su propia voz!*

**Aprendizaje esperado:** Representa una situación vinculada a su contexto mediante distintas formas expresivas.

**Énfasis:** Recrear una situación significativa a través de recursos simbólicos y expresivos de su interior asociados a su entorno.

### **¿Qué vamos a aprender?**

Explorarás el mundo de las artes, pero desde una mirada diferente, utilizando otros elementos para expresar lo que hay en tu interior de forma original y creativa.

### **¿Qué hacemos?**

Hoy verás que las artes son muy importantes para la humanidad.

¿Sabías que las artes son lenguajes que han creado los seres humanos para comunicarse, y existen desde antes del habla y la escritura?

Por eso, cuando observas alguna obra de arte, te provoca muchas cosas en tu mente, en tu cuerpo, además de que te hace sentir algunas emociones y sentimientos.

Algo parecido ocurre con la Lengua de Señas que utiliza la comunidad sorda. Aunque mucha gente sorda llega a hablar alguna lengua oral, la mayoría de sus miembros aprenden la lengua de señas.

Es muy interesante, porque al no poder escuchar, la gente sorda ha creado todo un lenguaje a partir de la expresión de las manos, los gestos del rostro e incluso la energía

del cuerpo. Justamente, como todo lenguaje es para comunicarse y ya que las artes son un lenguaje con el que se crea la identidad cultural, la comunidad sorda ha encontrado en la lengua de señas, su identidad y patrimonio artístico que les representa.

Es curioso cómo a veces cuesta trabajo pensar en otras formas de comunicarse. A veces se cree que muy poca gente tiene otras necesidades de comunicación, pero imagínate que ¡solamente en el país hay alrededor de 700,000 personas sordas! Casi la misma cantidad de personas que viven en la ciudad de Querétaro. Pero hay algo que destaca en esta comunidad: hay muchas y muchos artistas. Observa el siguiente video para que conozcas a algunos de ellos.

### **1. Obras de Teatro de Seña y Verbo.**

<https://www.youtube.com/watch?v=qzBnzq4O8Zo>

¿Qué te pareció el trabajo de Seña y Verbo?

Son un grupo de artistas escénicos muy talentoso y con más de 25 años de experiencia en el país.

Tal vez te imaginabas que iba a ser una obra exclusiva para público sordo, ¡pero ya viste que no! Es teatro para cualquier tipo de público, hecho a partir de la lengua de señas.

Ahora realizarás un experimento para reflexionar sobre las formas en que te puedes comunicar. Es un poema corporal, sin palabras y con él puedes empezar a comunicarte mejor con tu cuerpo.

Primero, debes colocarte en un lugar cómodo, por ejemplo, siéntate en una silla. Despeja esa zona y cuida que no estés cerca de algo con lo que te puedas golpear.

Trata de seguir las instrucciones que se te darán.

El truco para que funcione este experimento es que, a partir de este momento, vas a cancelar tu voz. O sea que desde ahorita ya no vas a poder utilizar el habla para comunicarte.

Te preguntarán: ¿y cómo le vas a hacer entonces si quieres decir algo?

Pues eso es lo interesante, que necesitarás encontrar otras maneras de hacerlo. Pero ahora pon tu libreta y tu lápiz frente a ti y cierra los ojos para que puedas concentrarte mejor. Desde ahora pon mucha atención en todas las sensaciones que pasen por tu cuerpo y las imágenes que surjan en tu mente. Si te es posible pídele a un familiar que te vaya dando las indicaciones para que puedas realizar el ejercicio y estar más concentrada o concentrado.

- Primero, vas a sentir tu respiración: mete aire a tus pulmones por 3 segundos, exhala por la boca en 4 segundos, hasta quedarte sin nada de aire. Y de nuevo repite la secuencia: mete aire en 3 segundos, y saca en 4.
- ¿Sientes tus pulmones y tu pecho moverse? ¿Qué imagen viene a tu mente? ¿Qué te hace sentir? Ahí está tu primera palabra del poema.
- A veces tu cuerpo te quiere decir muchas cosas y no le haces caso o no entiendes qué quiere decirte.
- Ahora, pon atención a lo que pase por tu mente y a tus sensaciones, vas a hacer un rápido recorrido MENTAL por tu cuerpo.
- Empieza por los dedos de tus pies, ¿cómo se sienten? ¿están tensos?
- Ahora, ve a tus pantorrillas ¿cómo las percibes?
- A tus muslos ¿sientes la ropa que traes puesta? ¿La textura de la tela? ¿Cómo se siente?
- Sube a los glúteos y fíjate si puedes percibir el peso de tu cuerpo en esos músculos. ¿Es fría o tibia la superficie donde estas sentada o sentado?
- Ve al estómago y trata de sentir tus intestinos. ¿Tienen hambre o están bien?
- Sube a tu pecho, donde está tu corazón, trata de poner mucha atención a ver si lo puedes sentir latir.
- Sube a los hombros, y ve si sientes dolorcito, o tal vez en la espalda. Si percibes dolorcito, sube los hombros y bájalos para relajarlos, y pon tu espalda derecha si es que te duele.
- Ve a tus labios y percibe si están fríos o calientitos, si se mueven, si sonríen, si tiemblan de nervios, o si están relajados.
- Sube a la nariz y siente tus fosas nasales abrirse y cerrarse cada que respiras.
- Sube a tus ojos, siente si tiemblan tus párpados por la curiosidad de querer abrir los ojos.
- Por último, entra a tu cerebro, a tu mente y ve todas las imágenes que ahí están pasando, de lo que piensas sobre el recorrido que hiciste, como si fuera una película. No trates de aferrarte a ninguna, déjalas que fluyan como el agua, que pasen una tras otra, solo pon atención en lo que te provoca verlas.

A la cuenta de 3, vas a empezar a abrir tus ojos despacio. Reflexiona un par de minutos y escribe las sensaciones que percibiste. ¿Qué te provocó? ¿Risa? ¿Sorpresa?

En una hoja suelta vas a escribir todas las frases que imaginaste. Trata de recordar las imágenes que pasaron por tu mente al momento de sentir esa parte de tu cuerpo. Hay que acomodarlas en el orden que quieras.

Ahora, vas a leer todo de corrido, pero como no puedes usar la voz, usarás tu cuerpo.

Quizás te paso que no sabías cómo realizar la lectura pues no sabes otra forma de comunicarte y hasta moviste los labios, o tenía ganas de decirlo con la voz, pero como no se podía, tal vez moviste tu cuerpo lo mejor que pudiste para darte a entender.

Quizás sea cansado, pero te sirve para ver cómo se encuentra tu cuerpo y tus emociones. Recuerdas las expresiones que hiciste con tu cuerpo. Por eso se llama "poema corporal", porque se habla directo al alma.

Es interesante ver, cómo vas aprendiendo a comunicarte mejor de maneras diferentes

Es cómo lo que habló al principio de esta sesión, sobre el lenguaje de señas.

Ahora se presenta un ejemplo más de cómo la expresión corporal te ayuda a comunicarte, con otras personas. ¡Ahora qué te parece si intentas comunicarte haciendo un ejercicio de expresión corporal!

Muy bien. Se te dará una palabra y luego tú, intentarás realizarla con todo tu cuerpo.

2. Árbol.
3. Jirafa.
4. Puerta.
5. Estrella.
6. Torta.
7. Flor.

Ahora, se complejizará el ejercicio para hacerlo más interesante; ¿cómo ves si cada seña es el inicio de un movimiento, que termina en la siguiente seña? Es decir, inicias con el movimiento de la primera palabra e inmediatamente realizas el de la siguiente palabra.

1. Tigre.
2. Tortuga.
3. Sueño.
4. Imaginación.

¿Qué te hizo sentir este ejercicio?

Tal vez, la necesidad de explorar movimientos que no sueles hacer.

Para seguir practicando lee con lenguaje de señas la siguiente historia. Tal vez digas que no sabes lenguaje de señas. Pero para este ejercicio, inventa tus propias palabras.

Utiliza tu cuerpo, haz gestos con el rostro y utiliza aquello que tengas a tu alrededor.

*Había una vez una flor que quería alcanzar una estrella, así que todos los días pensaba: "Quisiera ser algo distinto a una flor, quisiera ser un tigre para poder ser muy ágil y saltar tan alto que pudiera alcanzar una estrella. O también..." - seguía pensando la flor- "...quisiera ser tan alta como una jirafa; así con mi largo cuello seguro podría llegar hasta el cielo y por fin alcanzaría una estrella".*

*La flor se sentía muy triste, pues deseaba ser algo distinto a lo que era. Por fortuna una tortuga muy sabia, que pasaba por ahí, escuchó los lamentos de la flor; se acercó a ella y le dijo:*

*"Yo sé cómo puedes alcanzar una estrella sin tener que saltar tan alto como un tigre, o sin ser tan alta como una jirafa. Es más, ni siquiera tendrás que salir de tu maceta."*

*"¿Cómo?" -Preguntó la flor, y la tortuga contestó:- "solo tienes que abrir la puerta de la imaginación."*

*A partir de entonces todos los días la flor jugaba a que viajaba al firmamento y lo hacía con tanta creatividad e imaginación, que de verdad sentía que podía alcanzar una estrella. Fin.*

La historia te enseña que veces te concentras mucho en lo que no tienes y pierdes de vista lo que eres. Tal vez la flor no podía saltar o no era muy alta, pero con su imaginación pudo alcanzar sus sueños.

¿Cómo te sentiste? ¿Crees haber expresado todo lo que querías? ¡Pues hasta ahora has aprendido muchas cosas increíbles con el arte y la Lengua de Señas Mexicana!

Ahora vuelve a contar tu cuento, pero de otra manera: o sea, sin palabras y usando todo tu cuerpo para expresar tu historia. Y si no te acuerdas del cuento, no te preocupes porque ya sabes que puedes utilizar tu creatividad para inventar uno nuevo. Puedes agregarle un ambiente sonoro y observar cómo te comunicas.

Si puedes pídele a alguien que te ayude, estaría genial; pero si no es posible, puedes realizar tu actividad sola o solo.

A través del movimiento y la música puedes expresarte sin utilizar palabras, como si pudieras decir con el cuerpo y los sonidos todo lo que hay en tu interior.

## **Recapitulando:**

Ya viste como expresar palabras con el cuerpo, pero sin voz, luego con las manos, y al final usar otras formas para crear una historia. ¡Traer al mundo lo que vive en tu imaginación es una experiencia inolvidable!

Tuviste una forma de contacto con la comunidad sorda. La mejor forma de ser verdaderamente empáticos es la comunicación y el conocimiento. Debes de dar tu mejor esfuerzo para comunicarte con todas las personas.

En realidad, no es tan importante el medio de expresión que utilices, sino hablar con el arte de tus emociones y sentimientos, y con ello crear tu identidad. Así sabrás mejor quien eres y cómo es el mundo que te rodea. El chiste es comunicarte lo mejor posible para entenderte con los demás.

## **El Reto de Hoy:**

Busca otras formas de inventar y contar tus propias historias, usando lo que quieras, pero inspirándote en lo que te provoque o haga sentir alguna expresión artística que recuerdes.

Podrías por ejemplo usar la historia que leíste aquí o inventar una nueva o mejor aún, puedes inspirarte de cualquier obra de arte que conozcas. Puede ser desde una canción, un poema, un mural hecho con graffiti, una película, un cuadro, una foto; la que te venga a la memoria. Así será más fácil que salgan tus ideas, tus sentimientos y las ganas de expresarte.

No olvides registrar tus ejercicios artísticos que hiciste hoy por medio de fotos, un video, un dibujo, un poema o lo que prefieras, y, de ser posible, compártelas con tu profesor o profesora y tus compañeros.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**